

# Guía de Compras del Programa WIC de Utah



Departamento de  
**Salud y Servicios Humanos**  
de Utah



# Contenido

• Requisitos necesarios para citas de certificación.....	1
• Cómo usar su tarjeta WIC.....	2
• La aplicación WICShopper.....	5
• Fraude al programa WIC.....	9
• Queso, tofu y huevos .....	11
• Cereal.....	15
• Crema de cacahuete y frijoles/legumbres.....	24
• Pescado enlatado.....	27
• Cereal y comida para bebé.....	30
• Opciones de granos integrales.....	33
• Frutas y verduras.....	46
• Yogur.....	48
• Leche.....	55
• Leche de soja.....	56
• Jugo.....	58
• Lactancia materna.....	64
• Sus derechos y responsabilidades.....	65
• Números de teléfono útiles.....	71



## Requisitos necesarios para citas de certificación:

- **Comprobante de ingresos**, como la tarjeta de Medicaid de cada solicitante o recibos de pago de los últimos 30 días de cada adulto que vive en su hogar. Si le pagan todas las semanas, traiga 4 recibos de pago. Si le pagan cada dos semanas o dos veces al mes, traiga 2 recibos de pago. Por favor incluya todos los ingresos.
- **Comprobante de dirección**, como una factura de servicios de utilidad actual, recibo de alquiler o hipoteca actual. Este debe tener impresa su dirección física.
- **Prueba de identificación de cada persona a certificar**, como licencia de conducir, acta de nacimiento, tarjeta de Medicaid, o identificación con fotografía. Los bebés pueden utilizar una tarjeta de cuna o un documento del hospital. Los niños de 1 año en adelante requieren un acta de nacimiento, una tarjeta de Medicaid o una identificación con fotografía.
- **Prueba de tutela si usted no es el padre o la madre del niño.**
- **Bebés y niños** en proceso de certificación.
- Un padre o tutor debe estar presente en cada cita de certificación.

## Cómo usar su tarjeta WIC

### ¡Bienvenidos a WIC!



- Su tarjeta de WIC funciona como una tarjeta de débito.
- Antes de realizar compras con su tarjeta de WIC, active su tarjeta y establezca un número de PIN de 4 dígitos llamando al número que figura en el reverso de su tarjeta WIC: 1-855-784-5584.  
**Haga eso antes de hacer compras.**
- Traiga su tarjeta de WIC a cada cita.
- Por lo general, se emiten tres meses de beneficios de alimentos a su cuenta al mismo tiempo. Sin embargo, sólo puede utilizar el beneficio del mes actual al momento de hacer sus compras.
- Todos los alimentos deben comprarse antes de la medianoche del último día del mes para el que se emiten. Los alimentos que no se compran durante el mes no permanecerán en su cuenta para el próximo mes.
- Llame a su clínica de WIC si pierde, le roban o se daña su tarjeta de WIC.
- Informe al personal de la clínica WIC si desea que otra persona sea su apoderado o comprador alterno.
- Los alimentos de WIC no deben compartirse. Solo deben ser utilizados por el participante de WIC para el cual fueron emitidos.

## Antes de comprar:

- Descargue la aplicación WICShopper y registre su tarjeta en la aplicación.
- Revise el saldo de sus beneficios. Para revisar su saldo en la aplicación WICShopper > Mis beneficios, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de WIC 1-855-784-5584, o pregunte a un cajero en cualquier tienda autorizada por WIC.
- Asegúrese que sus beneficios estén correctos antes de realizar sus compras. Las modificaciones deben realizarse **antes** de realizar su primera compra mensual.
- Compre únicamente en tiendas autorizadas por el programa WIC de Utah. Vaya a la aplicación WICShopper > Tiendas y mercados WIC para encontrar tiendas autorizadas por WIC cerca de usted.

## Mientras compra:

- Revise cuidadosamente sus beneficios para saber cuáles alimentos puede comprar. Utilice la Guía de Compras del programa WIC de Utah como ayuda.
- Compre durante todo el mes. No espere hasta el fin de mes para comprar todos sus alimentos de WIC, ya que algunos alimentos pueden no estar disponibles.
- Escanee los alimentos en la aplicación WICShopper para saber si son artículos que puede comprar con sus beneficios de WIC. No todas las frutas y verduras frescas que son permitidas figuran como “Beneficios permitidos” en la aplicación WICShopper, pero deberían funcionar al momento de pagar.

## Al pagar:

- Después de escanear sus alimentos, deslice su tarjeta de WIC para comprar sus alimentos de WIC.
- Pague siempre primero con su tarjeta de WIC. Pague por los artículos que no sean de WIC con otra forma de pago.
- Hable con el gerente de la tienda o llame a su clínica de WIC si tiene problemas en la tienda.
- Si considera que algún alimento debería estar permitido por WIC. Háganoslo saber a través de la aplicación WICShopper > en la sección ¡No pude comprar esto!

### Recibo de saldo inicial

Queso 1 libra  
Huevos 1 docena

Pídale al cajero este recibo. Esto le indicará qué alimentos tiene en su cuenta.

### Recibo de propuesta de utilización

Huevos 1 docena

Después de escanear sus alimentos, se imprimirá un segundo recibo que le indicará el total de esta transacción el cual se retirará de su cuenta. **Revise este recibo con cuidado. Solo en este momento puede retirar o cambiar artículos antes de pagar.**

### Recibo del saldo final

Queso 1 libra  
Huevos 0 docenas

Guarde el recibo del saldo final de su compra más reciente. Este recibo muestra los beneficios restantes para el resto del mes.



# Aplicación WICShopper Compras con WIC, de forma sencilla.

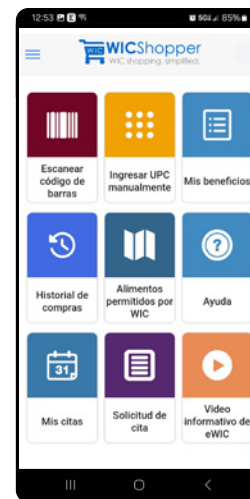
**El programa WIC de Utah ofrece la aplicación WICShopper. Con ella podrá:**

- Ver el saldo restante de sus beneficios.
- Escanear los alimentos o ingresar el UPC para asegurarse de que dichos alimentos están permitidos por WIC.
- Ver la Guía de Compras del Programa WIC de Utah.
- Encontrar tiendas autorizadas por WIC en Utah.
- Informarse acerca de las clínicas de WIC en Utah.
- Reportar alimentos que cree que deberían estar permitidos por WIC.
- Acceder al sitio WIChealth para obtener educación nutricional.
- Ver su próxima cita.
- ¡Y mucho más!



**Descargue la aplicación WICShopper para aprovechar al máximo sus compras.**

- 1 Instale WICShopper desde la tienda Apple store o Google Play.
- 2 Seleccione a Utah como su agencia de WIC.
- 3 Registre su tarjeta de WIC en la aplicación en la sección "Mis beneficios".
- 4 Escanee los códigos de barras de los artículos para verificar si son permitidos por WIC.
- 5 Si encuentra un alimento no aprobado y cree que se trata de un error, reportelo que lo revisemos.
- 6 Encuentre fácil acceso a la Guía de Compras del Programa WIC de Utah.
- 7 Utilice la versión más actualizada para evitar problemas.



\*Para elegir su idioma preferido, vaya a la sección de configuración.



Para descargar la aplicación WICShopper, abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite [ebtshopper.com/download](http://ebtshopper.com/download).



## Verifique los artículos de WIC con la aplicación WICShopper

Después de registrar su tarjeta de WIC, utilice las funciones «Escanear código de barras» e «Introducir UPC» para ver si puede comprar algún alimento con sus beneficios. Al escanear el código de barras o introducir el código UPC del producto, obtendrá una de estas respuestas.

**Beneficios permitidos:** usted podrá comprar el producto con los beneficios de su cuenta.



**Beneficios insuficientes:** no tiene suficientes beneficios en su cuenta para comprar este producto de WIC.



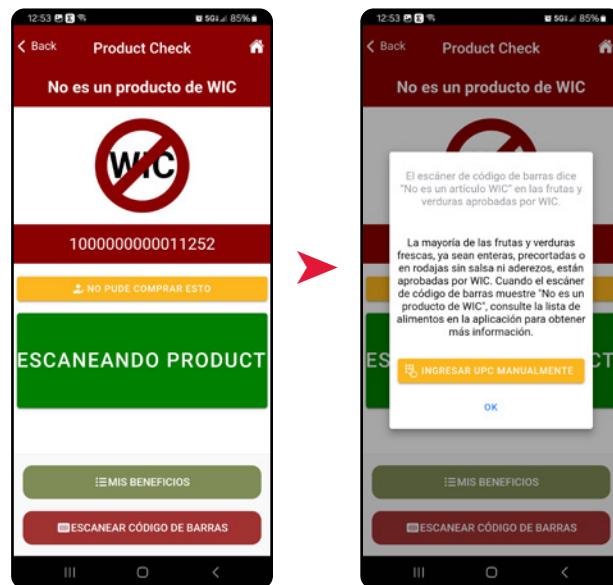
**Beneficios no elegibles:** el producto está permitido por WIC, pero no está incluido en sus beneficios. Esto puede deberse a la edad de los miembros de su familia o a sus necesidades nutricionales.



**No es un producto de WIC:** este producto no está autorizado por WIC.



Al escanear o introducir el código de las frutas o verduras frescas, la aplicación tal vez dirá «No es un producto de WIC.» Presione el botón «¿Escanear productos?». Allí le explica que la aplicación WICShopper no reconoce todas las frutas y verduras frescas como autorizadas por WIC, aunque lo sean. Vaya a la sección «Frutas y verduras» en la Guía de compras para leer sobre lo que está permitido.





## Nunca venda, cambie, o regale los alimentos de WIC; esto se considera fraude.

No es necesario comprar todos los artículos de WIC que figuran en su cuenta WIC. Hable con el personal de WIC si no usa o necesita todos los alimentos en su cuenta. Si sospecha de fraude, informe a Utah WIC a través de:

- **Teléfono:** 1-877-WIC-KIDS (1-877-942-5437)
- **Correo electrónico:** wic@utah.gov

## \*Marcas de tienda y etiquetas privadas:

Las marcas de la tienda y las etiquetas privadas se deben comprar cuando se indica en la Guía de compras del programa WIC de Utah. Ejemplos de marcas de tiendas y etiquetas privadas:



Essential Everyday



Lucerne



Food Club



Private Selection



Freedom's Choice



Shoppers Value



Great Value



Signature Select



Harmans



Smart Way



Kroger



WinCo

Usted puede comprar los siguientes alimentos solo si son marcas de la tienda o etiquetas privadas:

- Frijoles enlatados y secos
- Atún enlatado
- Queso
- Huevos
- Leche
- Arroz

## Orgánico:

Los alimentos orgánicos sólo están permitidos para los siguientes alimentos:

- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas
- Cereal para bebé
- Frutas y verduras para bebé
- Quínoa
- Tofú



# Queso (cheese)

✓ **Se permite:** \*marca de la tienda o etiqueta privada; 8 a 16, o 32 onzas (oz)

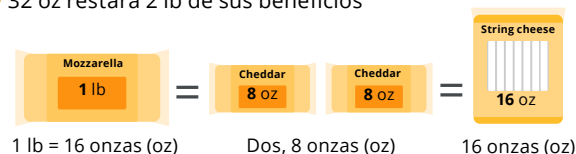
- Regular, reducido en grasa, grasa entera o parcialmente descremado
- Queso en bloque, rallado, en rodajas, en cubos, en barra o en tiras
- Colby
- Mozzarella: grasa entera o parcialmente descremado
- Monterey Jack
- Muenster
- Pasteurized processed American
- Provolone
- Natural cheddar
- Swiss



✗ **No se permite:** queso tipo deli, queso para untar, marcas reconocidas, queso en tiras individual de 1 oz, o cualquier otra variedad de queso que no figure en la lista (ejemplo, pepper jack)

El queso se emite en unidades de libras (lb). Al elegir un paquete de queso de:

- 8 oz restará 0.5 lb de sus beneficios
- de 9 a 12 oz restará 0.75 lb de sus beneficios
- de 13 a 16 oz restará 1 lb de sus beneficios
- 32 oz restará 2 lb de sus beneficios



## Consejos

- El queso proporciona nutrientes similares a la leche, como proteína, vitamina D y calcio.
- Puede sustituir algunos de sus beneficios de leche por queso. Hable con el personal de su clínica WIC local si desea queso y menos leche.
- Para obtener una guía para la compra de diferentes tamaños de queso visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Queso — información adicional.



# Tofu

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; de 14 a 16 oz (todas las opciones le restan 1 lb de beneficios)

- Tofu en bloque
- Se permite orgánico
- Tofu; solo si está asignado e impreso en el recibo de WIC o en la lista de sus beneficios



**Azumaya**

- Extra firm, firm



**Franklin Farms**

- Extra firm, firm, medium firm, pressed firm, soft



**House Foods**

- Extra firm, firm, medium firm



**Nasoya**

- Extra firm



**O Organics**

- Extra firm, firm



**Simple Truth Organic**

- Extra firm, firm



**Wildwood Organic**

- Extra firm, firm



**Woodstock**

- Extra firm, firm

✗ **No se permite:** cualquier forma que no sea en bloque (en cubos), sazonado, con grasa, azúcares, aceites o sodio añadidos

# Huevos (eggs)

✓ **Se permiten:** \*marca de la tienda o etiqueta privada; 1 docena

- Mediano, grande o extra grande
- Blanco o marrón
- Regular o de corral (cage free)





✗ **No se permiten:** huevos con Omega 3, libres de corral, alimentados con pasto u orgánicos (Omega-3, free range, pasture raised, organic)



# Cereal

## Granos integrales

 **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; cajas y bolsas de 12 a 36 oz para cereal, y 9.8 a 36 oz para cereal caliente

 **No se permiten:** cajas de cereal de menos de 12 oz o cereal con edulcorantes artificiales


Todos los cereales autorizados cumplen con las pautas federales de WIC en cuanto a contenido de hierro y azúcar.

### Cereal



**Food Club:** Bran Flakes  | Corn Flakes  | Frosted Shredded Wheat Bite Size (Original o Strawberry)  | Honey and Oats (Almonds o Original)  | Rice Squares  | Toasted Oats 

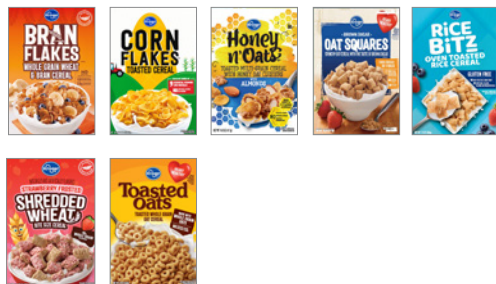


**General Mills:** Bluey  | Cheerios (Hearty Nut Medley, Multigrain, Original, Veggie Blends (Apple Strawberry o Blueberry Banana))  | Chex (Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, o Wheat)  | Fiber One Honey Clusters  | Kix (Original)  | Wheaties (Original, Protein Honey Pecan, o Protein Maple Almond)  | Whole Grain Total 

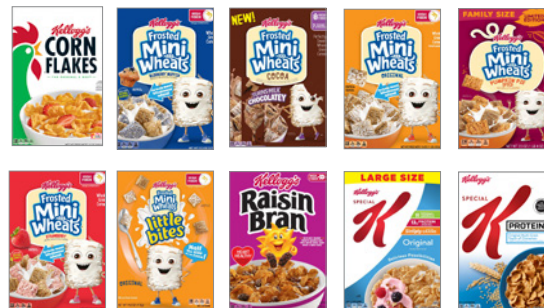




**Freedom's Choice:** Bran Flakes | Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats



**Kroger:** Bran Flakes | Corn Flakes | Honey n' Oats With Almonds | Oat Squares | Rice Bitz | Strawberry Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats



**Kellogg's:** Corn Flakes | Frosted Mini Wheats (Blueberry Muffin, Cocoa, Original, Pumpkin Pie Spice, o Strawberry) | Frosted Mini Wheats Little Bites | Raisin Bran | Special K (Original) | Special K Protein (Original Multi-Grain Touch of Cinnamon)



**Great Value:** Bran Flakes | Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (Original o Strawberry) | Rice Squares | Toasted O's



### Malt-O-Meal: (Bolsas)

Frosted Mini Spooners (Original o Strawberry Cream) | Raisin Bran



Post: Bran Flakes | Grape Nuts (Flakes o Original) | Great Grains (Banana Nut Crunch, Cranberry Almond Crunch, Crunchy Pecan, Raisin Date Pecan, o Red Berry Almond Crunch) | Honey Bunches of Oats (Almonds, Honey Roasted, o Vanilla) | Raisin Bran



Quaker: Life (Mighty Life [Mixed Berry, Very Vanilla], Original) | Oatmeal Squares (Brown Sugar, Honey Nut)

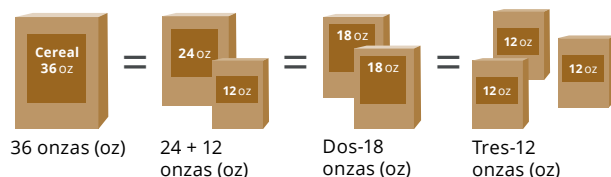


Signature Select: Bran Flakes | Corn Flakes | Rice Pockets | Toasted Oats



WinCo: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats

El cereal se emite en unidades de onzas (oz). Compre paquetes que sumen al total de su beneficio para que no le sobren onzas de cereales que no pueda comprar.



## Consejos

- Los cereales permitidos por WIC son bajos en azúcar, altos en hierro y pueden ser una buena fuente de fibra.
- Al menos el 75% de los cereales aprobados por WIC son integrales. Busque el símbolo del trigo.
- Usted puede comprar cereales regulares y calientes a la vez hasta el límite de la cantidad que figura en su recibo de beneficios.
- Para obtener una lista de avena y cereales sin gluten permitidos por WIC, visite la aplicación: WICshopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Cereales sin gluten — información adicional.

## Cereal caliente (hot cereal) [sólo sabor original]



**Cream of Wheat:** Cream of Rice (Instant o Original) | Cream of Wheat 2 1/2 Minutes (Whole Grain) | Cream of Wheat Instant



**Food Club:** Instant Oatmeal (solo caja de paquetes individuales)



**Great Value:** Instant Oatmeal (solo caja de paquetes individuales) | Instant Grits (Original)



**Kroger:** Instant Oatmeal (solo caja de paquetes individuales)



**Malt-O-Meal:** Original Hot Wheat



**Signature Select:** Instant Oatmeal (solo cajas de paquetes individuales) 🌾



**Quaker:** Instant Grits (Original) | Instant Oatmeal (solo cajas de paquetes individuales) 🌾



**WinCo:** Instant Oatmeal (solo cajas de paquetes individuales) 🌾



# Crema de cacahuate y frijoles/legumbres (peanut butter and beans)

## Crema de cacahuate (peanut butter)

✓ **Se permiten:** \* las marcas indicadas a continuación; 15 a 18 oz cremosas, crujientes, extra crujientes o naturales



Adams



Peter Pan



Essential Everyday



Private Selection



Food Club



Shoppers Value



Freedom's Choice



Signature Select



Great Value



Skippy



Jif



Smart Way



Kroger



Smucker's



Laura Scudder's



WinCo

✗ **No se permiten:** miel, mermelada, malvaviscos, chocolate, u otros ingredientes similares añadidos, grasa reducida, spreads, y spreads reducidos en grasa



## Frijoles y lentejas (beans and lentils)



✓ **Se permite:** \*la marca de la tienda o etiqueta privada;

- Bolsa de 1 libra (16 oz)
- Latas de 15 a 16 oz, regulares o bajas en sodio

- |                   |                  |              |
|-------------------|------------------|--------------|
| • Black           | • Garbanzo       | • Pink       |
| • Black-eyed peas | (chickpeas)      | • Pinto      |
| • Butter beans    | • Great Northern | • Red        |
| • Cannellini      | • Kidney         | • Split peas |
| (white kidney)    | • Lentils        | • White      |
| • Cranberry       | • Lima           |              |
| • Fat-free        | • Mayocoba       |              |
| refried beans     | • Navy           |              |

✗ **No se permiten:** con verduras o frutas agregadas, azúcar, grasas o aceites agregados, saborizados, mezclas para sopa de frijoles, frijoles mixtos, chili, frijoles horneados, frijoles con carne, chícharos verdes enlatados, ejotes verdes, habas amarillas, frijoles encerados o cualquier otra variedad de frijoles refritos

La crema de cacahuete, las legumbres y frijoles se emiten en unidades de frasco/bolsa (frasco, bolsa o lata).



## Consejos

- Puede elegir una bolsa de legumbres o frijoles secos de 16 oz, frijoles enlatados en latas de 15 a 16 oz o frascos de crema de cacahuete de 15 a 18 oz. Un frasco/bolsa equivale a 1 paquete de frijoles secos, 4 latas de frijoles (1 lata = 0.25 frasco/bolsa) o 1 frasco de crema de cacahuete.
- Para opciones de compra cuando se emitan frascos múltiples/bolsas, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Crema de cacahuete (peanut butter) y frijoles — información adicional.



# Pescado enlatado (canned fish)

## Atún en trozos light (chunk light tuna)

✓ **Se permite:** \*la marca de la tienda o etiqueta privada;  
latas de 5 a 30 oz, paquetes de 6 oz

- En conserva de agua o aceite
- Regular o bajo en sodio
- Puede incluir huesos o piel
- Puede incluir saborizantes (limón, hierbas de olor, consomé)

✗ **No se permite:** atún blanco sólido o en trozos, gourmet o bolsas de 2.5 oz

## Consejos

- El atún, la caballa (mackerel), el salmón y las sardinas contienen un alto contenido de omega-3, hierro y proteínas esenciales para el corazón.
- Para obtener una lista de marcas y tamaños permitidos de pescado enlatado, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Pescado enlatado — información adicional.

## Salmón

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación;  
latas de 5 a 30 oz, bolsas de 5 onzas

- En conserva de agua o aceite
- Regular o bajo en sodio
- Puede incluir huesos o piel
- Puede incluir saborizantes (limón, hierbas de olor, consomé)



Bumble Bee



Great Value



Chicken of the Sea



Kroger



Essential Everyday



Signature Select



Field Day



StarKist



Food Club

✗ **No se permite:** salmón azul o del Atlántico, gourmet, o paquetes de 2.5 onzas

El pescado se emite en unidades de onzas (oz). Compre paquetes que sumen el total de su beneficio para que no tenga onzas sobrantes que no pueda comprar.

## Caballa (mackerel)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; latas de 15 oz

- En conserva de agua



Bumble Bee



Kroger

✗ **No se permiten:** marcas no incluidas en esta guía de alimentos o latas de caballa de menos o de más de 15 oz

## Sardina (sardines)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; latas de 3.75 oz

- En conserva de agua, aceite o condimentos (salsa picante Louisiana, mostaza, tomate, etc.)



Beach Cliff



Great Value



Brunswick



Kroger



Bumble Bee

✗ **No se permiten:** marcas que no figuran en esta guía de alimentos o latas de sardinas que sean más pequeñas o más grandes que 3.75 oz

## Cereal y comida para bebé (infant cereal and baby food)

### Cereal para bebé (infant cereal)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; recipientes de 8 oz



Earth's Best Organic: Multigrano, avena



Gerber: Multigrano, avena, arroz

✗ **No se permiten:** añadidos con fórmula, fruta, yogur, probióticos o DHA/ARA

### Consejos

- Introduzca alimentos sólidos cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses de edad o cuando esté listo en su desarrollo.
- A los 7 u 8 meses de edad, su bebé debe comer alimentos sólidos de todos los grupos de alimentos.
- Mezcle cereales y puré de granos cocidos con leche materna, fórmula infantil o agua para obtener una mezcla suave para que su bebé pueda comerlos con facilidad.

## Frutas y verduras para bebé (infant fruits and vegetables)

- ✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; verduras individuales, frutas individuales, mezcla de verduras, mezcla frutas, mezcla de frutas y verduras; frascos de 4 oz, paquetes dobles de 2 oz, paquetes dobles de 4 oz, multi paquetes de hasta 128 oz



**Beech-Nut:** Naturals | Nothing Artificial Added (sin aditivos artificiales) | Organic



**Gerber:** Regular | Organic



**Happy Baby Organic**



**O Organics**



**Once Upon A Farm**



**Parent's Choice**



**Simple Truth Organic**



**Tippy Toes:** Regular | Organic



**Wild Harvest**

- ✗ **No se permiten:** bolsas, combinaciones (medleys), cenas (dinners), delights, natillas, tartas, postres o cualquier ingrediente añadido (especies, avena, etc.)



## Carnes para bebé (infant meats)

Las carnes para bebés son un beneficio adicional para los bebés alimentados exclusivamente con leche materna.

- ✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; variedad de "solo carne" con caldo o salsa (gravy) añadidos; frascos de 2.5 oz, y paquetes múltiples de 10 a 30 oz



**Beech-Nut**



**Gerber**

- ✗ **No se permiten:** palitos de carne, cenas (dinners) o cualquier ingrediente añadido, con la excepción de consomé o salsa (gravy)

## Fórmula infantil (infant formula)

- ✓ **Se permite:** tamaño y descripción tal como figura en su recibo de WIC o lista de beneficios
- WIC es un programa de nutrición suplementaria. WIC no proporciona toda la fórmula que su bebé necesitará cada mes.
  - Para la seguridad de su bebé prepare la fórmula siguiendo las indicaciones del fabricante.
  - Verifique sus beneficios para saber qué tamaño, marca, tipo y estado físico (polvo, concentrada o lista para alimentar [RTF]) de fórmula está permitida para su bebé.

# Opciones de granos integrales (whole grains)

## Arroz integral (brown rice)

✓ **Se permiten:** \*la marca de la tienda o etiqueta privada;

- 14 oz (solo instantáneo) • 16 oz o 32 oz (regular)

✗ **No se permiten:** precocinados, o saborizantes/condimentos añadidos

## Pasta integral (whole wheat pasta)

✓ **Allowed:** \*las marcas indicadas a continuación; pasta 100% integral, 16 oz

- Los únicos ingredientes que deben figurar en la etiqueta son la harina integral o harina de trigo duro integral
- Todas la formas



Barilla



Kroger



Essential  
Everyday



Ronzoni



Food Club



Signature  
Select



Great Value



WinCo

✗ **No se permite:** pasta elaborada con harina blanca o una mezcla de diferentes tipos de harina, o con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) añadidos

## Pan integral (whole grain bread)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; pan 100% integral y pan integral, 16 o 24 oz

Barras de pan de 16 onzas:



Bimbo: 100% Whole Wheat



Franz: 100% Whole Wheat Sandwich



Great Grains: Whole Wheat



Kroger: 100% Whole Wheat



Oroweat: 100% Whole Wheat Hot Dog Buns



Sara Lee: 100% Whole Wheat



WinCo: 100% Whole Wheat



Wonder: 100% Whole Wheat



**Barras de pan de 24 onzas:****Aspen Mills:** Honey Whole Wheat**Breadlover's:** 100% Whole Wheat with Honey**Franz:** 100% Whole Wheat | 100% Whole Wheat Sandwich**Grandma Sycamore:** Honey Whole Wheat**Great Grains:** 100% Whole Wheat**Great Value:** 100% Whole Wheat | 100% Whole Wheat & Honey**Kroger:** 100% Whole Wheat**Oroweat:** 100% Whole Wheat**Pepperidge Farm:** 15 Grain | 100% Whole Wheat | Honey Wheat**Private Selection:** 100% Whole Wheat | 100% Whole Wheat Sugar Free**Signature Select:** 100% Whole Wheat**Western Farms:** 100% Whole Wheat**WinCo:** 100% Whole Wheat**X No se permiten:** rolls, bagels o pan blanco**Consejo**

- Usted podrá comprar pan de 16 o de 24 oz dependiendo de la cantidad de alimentos integrales que tenga en su cuenta de WIC. Si el valor inicial es 24 oz y compra una barra de pan de 16 onzas, le quedarán 8 onzas de alimentos integrales en su cuenta que no podrá usar.



## Tortillas

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación;  
tortillas integrales o de maíz, 12 a 32 oz



**Calidad:**  
White Corn  
(Maíz blanco) 20 oz



**De Harina:**  
Whole Wheat  
(Integral) 16 oz



**Don Pancho:**  
Whole Wheat (Integral) 12.7 oz | Yellow Corn (Maíz  
amarillo) 13 oz, 24.9 oz, 26 oz | White Corn (Maíz blanco)  
16 oz, 24.9 oz



**Essential Everyday:**  
Whole Wheat  
(Integral) 16 oz



**Great Value:**  
Whole Wheat (Integral)  
16 oz | White Corn (Maíz  
blanco) 25 oz



**Guerrero:**  
Whole Wheat (integral) 16 oz | White Corn (Maíz blanco)  
16 oz, 25 oz | White Corn (Maíz blanco) Street Tacos  
31.5 oz | Yellow Corn (Maíz amarillo) Street Tacos 31.5 oz



**Kroger:**  
Whole Wheat (Integral)  
16 oz | White Corn (Maíz  
blanco) 24 oz



**La Banderita:**

Yellow Corn (Maíz amarillo) 16 oz | White Corn (Maíz blanco) 16 oz, 24.9 oz | Whole Wheat (Integral) Fajita y Soft Taco 16 oz

**Mission:**

Yellow Corn (Maíz amarillo) Street Taco 12.6 oz | White Corn (Maíz blanco) Street Taco 12.6 oz | Whole Wheat (Integral) 16 oz | Yellow Corn (Maíz amarillo) 16 oz

**La Burrita:**

Corn (Maíz) 13.4 oz

**Rancho Market:**

Corn (de Maíz) Estilo Gorditas 16 oz

**Santa Fe Tortilla Company:**

Corn (Maíz) 16 oz | White Corn (Maíz blanco) 16 oz | Whole Wheat (integral) 16 oz

**✗ No se permiten:** las tortillas de harina blanca, hard shells, wraps o crudas

## Pan pita integral (whole wheat pita bread)

**✓ Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; 16.8 oz

**Papa Pita****Sam's Choice**

**✗ No se permite:** pan pita blanco, o paquetes más pequeños o más grandes que 16.8 oz

## Panecillos ingleses integrales (whole wheat English muffins)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación;  
12 a 24 oz



Franz



Oroweat



Signature Select



Thomas'

✗ **No se permiten:** panecillos ingleses blancos, o  
paquetes de menos de 12 oz o más de 24 oz



## Avena (oats)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación;  
de 12 a 32 oz



**Essential Everyday:**  
Old Fashioned | Steel Cut |  
Quick 1-Minute Oats



**Food Club:**  
Old Fashioned | Quick |  
Steel Cut Oats



**Full Circle:**  
Gluten Free Quick



**Great Value:**  
Gluten Free Quick |  
Old Fashioned | Quick



**Kroger:**  
1 Minute Oats



**Mom's Best:**  
Old Fashioned | Quick  
Oats



**Quaker:**  
1-Minute Regular | 1-Minute Gluten Free | Steel Cut  
Quick 3-Minute | Steel Cut Hearty Traditional Oats

✗ **No se permiten:** paquetes individuales o de tamaño  
menor de 12 oz o de más de 32 oz

## Quínoa

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación;  
quínoa o una mezcla de quínoa y arroz integral,  
de 12 a 32 oz



**Great Value:**  
Tri-color, Red, o White Quinoa (tri-color, roja o blanca  
quínoa) | Quinoa & Brown Rice (quínoa y arroz)

Kroger

**Kroger:**

White Quinoa (quínoa blanca)

Minute

**Minute:**

Rice &amp; Quinoa (arroz y quínoa)

**O Organics:**Tri-color o White Quinoa  
(quínoa blanca o tri-color)**Simple Truth Organic:**Red or White Quinoa  
(quínoa blanca o roja)

Success

**Success:**

Tri-Color Quinoa (quínoa tri-color)

**X No se permiten:** pre-cocinados o porciones individuales

**Los granos integrales se emiten en unidades de onzas (oz).**

Opte por combinaciones que sumen el total de su beneficio para que no le sobren onzas de granos integrales que no pueda comprar.

## Frutas y verduras (fruits and vegetables)

**✓ Se permite:** el monto con valor en efectivo según lo indicado en el recibo o lista de sus beneficios

- Verduras y frutas enteras, pre-cortadas o empacadas, frescas o congeladas
- Fruta enlatada sin azúcar, aceites, grasas o sal añadidos
- Vegetales enlatados sin azúcar, aceites o grasas añadidos (debido al procesado, la sal y pequeñas cantidades de azúcar están permitidas para mantener la calidad de los alimentos)
- Tazas de fruta o de verdura en agua o jugo (sin edulcorantes artificiales [ejemplo: sucralosa o stevia])
- Jengibre y ajo fresco
- Hierbas frescas
- Salsa sin aceite o azúcares añadidos
- Orgánico/as

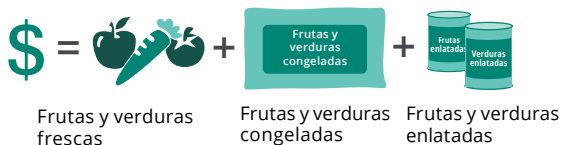


**X No se permiten:** edulcorantes artificiales, ornamentales, aderezos, secos, paquetes/bandejas para fiestas con añadidos (dips, carne, fideos, frutos secos), paquetes, encurtidos, condimentos, cremas, tostados, sopas, aceitunas, de barras de ensalada, con especias o salsa con azúcar o aceites agregados

\*Los frijoles, chícharos y lentejas (como frijoles negros, frijoles rojos, frijoles de punto negro) están incluidos en su beneficio de legumbres/ crema de cacahuate/ frijoles



Las frutas y verduras se emiten como un beneficio de valor en efectivo (CVB). Esto significa que usted tiene una cantidad específica de dólares en su cuenta de WIC que sólo puede utilizar para frutas y verduras.



## Consejos

- Las frutas y verduras tienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, y son bajas en calorías y grasas.
- Cuando el total de las frutas y verduras supere la cantidad emitida en su cuenta, usted tendrá que retirar algunas frutas o verduras o pagar la diferencia con otra forma de pago.
- Las frutas y verduras sueltas no se escanearán como "Beneficios permitidos" en la aplicación WICShopper. Algunos artículos empaquetados pueden escanearse como "Beneficios permitidos". Sin embargo, todas las frutas y verduras frescas están autorizadas y pueden comprarse en la caja registradora.



## Yogur (yogurt)

✓ **Se permiten:** \* las marcas indicadas a continuación; envases de 32 oz

- Contenido de grasa impreso en el recibo de WIC o en la lista de beneficios

✗ **No se permiten:** yogures bebibles, congelados, contenedores de porción individual o recipientes de menos o de más de 32 onzas

## Grasa entera (whole-fat)



**Bettergoods:**  
Plain Greek



**Brown Cow:**  
Maple | Plain | Vanilla

**Chobani**



**Chobani:**  
Plain Greek



**Food Club:**  
Vanilla



Kroger



**Kroger:**  
Blended Vanilla Greek

Lucerne



**Lucerne:**  
Plain | Plain Greek

MOUNTAIN HIGH



**Mountain High:**  
Plain | Vanilla

WinCo  
FOODS

**WinCo:**  
Plain

Stonyfield  
ORGANIC

**Stonyfield Organic:**  
Probiotic Banilla | Probiotic Plain | Probiotic Strawberry |  
Probiotic Vanilla

## Reducido en grasa o bajo en grasa (reduced-fat or low-fat)

Chobani



**Chobani:**  
Less Sugar Madagascar  
Vanilla & Cinnamon Greek |  
Plain Greek

DANNON



**Dannon:**  
Plain

Essential  
EVERYDAY

**Essential Everyday:**  
Blended Blueberry | Blended Strawberry | Blended  
Vanilla

Add Power to life  
food  
club

**Food Club:**  
Blended Peach | Blended Raspberry |  
Blended Strawberry | Blended Vanilla | Plain

Kroger



**Kroger:**  
Blended Vanilla

LaLa



**LaLa:**  
Blended Mango | Blended  
Strawberry | Blended Vanilla | Plain

Lucerne



**Lucerne:**  
Plain Greek | Strawberry

MOUNTAIN HIGH



**Mountain High:**  
Plain | Vanilla

Stonyfield ORGANIC



**Stonyfield Organic:**  
Plain | Vanilla

Tillamook



**Tillamook:**  
Oregon Strawberry |  
Vanilla Bean

## Descremado (non-fat)

Chobani



**Chobani:**  
Blended Strawberry Greek | Plain Greek | Vanilla Greek |  
Zero Sugar Strawberry Greek | Zero Sugar Vanilla Greek

Essential EVERYDAY



**Essential Everyday:**  
Plain

food club



**Food Club:**  
Plain Greek

Great Value



**Great Value:**  
Plain | Plain Greek | Vanilla Light | Vanilla Light Greek





**Kroger:**  
Carbmaster  
Vanilla



**Lucerne:**  
Light Vanilla | Plain | Plain Greek |  
Vanilla Greek



**Mountain High:**  
Plain



**Oikos:**  
Triple Zero Vanilla Greek |  
Vanilla Bean Greek



**O Organics:**  
Plain Greek



**Stonyfield Organic:**  
Plain | Plain Greek | Vanilla



**WinCo:**  
Plain | Plain Greek | Vanilla Greek

## Consejos

- El yogur aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D y es una buena fuente de potasio.
- Compre yogur con el contenido de grasa que figura en su recibo o lista de beneficios de WIC:
  - Las mujeres y los niños mayores de 2 años reciben yogur bajo en grasa, descremado y sin grasa.
  - Los niños menores de 2 años reciben yogur de grasa entera y bajo en grasa.
- Algunos de sus beneficios de leche pueden ser sustituidos por yogur. Hable con el personal de su clínica de WIC si desea yogur y menos leche.



# Leche (milk)

✓ **Se permiten:** \*la marca de la tienda o etiqueta privada; galón, medio galón o cuarto de galón

- Tamaño, descripción y contenido de grasa tal como están impresos en el recibo de WIC o en la lista de beneficios
- Suero de leche (buttermilk) (medio galón o cuarto de galón)
- Leche evaporada enlatada (12 oz)
- Sin lactosa solo si está asignado e impreso en su recibo de WIC o en la lista de sus beneficios
- Pasteurizada
- Leche en polvo (9.6 a 64 oz)
- Leche de larga duración (UHT)
- Los cuartos de leche son permitidos en cualquier marca aprobada por WIC

La leche se emite en unidades de galones. Medio galón restará 0.5 de galón de su cuenta. Un cuarto restará 0.25 de galón de su cuenta.



✗ **No se permiten:** con saborizantes, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar o cruda

# Leche de soja (soy milk)

✓ **Se permiten:** \*las marcas indicadas a continuación; medio galón o cuarto de galón

- Sabor original
- Refrigerada o estable en almacenamiento (UHT)
- Leche de soya solo si está asignada e impresa en el recibo de WIC o en la lista de sus beneficios



8th Continent Soymilk



Bettergoods



Pacific Foods



Silk



✗ **No se permite:** orgánica o cualquier sabor que no sea el original

## Consejos

- La leche y la leche de soja aportan calcio, proteínas, vitaminas A y D, y son una buena fuente de riboflavina.
- Compre la leche con el contenido de grasa que figura en su recibo o lista de beneficios de WIC:
  - Las mujeres y los niños mayores de 2 años reciben leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).
  - Los niños menores de 2 años reciben leche con grasa entera.
- Para obtener más información y ayuda con los tamaños de leche, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Leche — información adicional.
- Cuando se le asigne leche sin lactosa, obtenga una lista completa de tamaños y marcas disponibles, visitando la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Leche sin lactosa — información adicional.
- Cuando necesite leche de larga duración (UHT), para obtener una lista completa de la leche estable disponible, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Leche UHT — información adicional.

## Jugo (juice)

✓ **Se permiten:** las marcas indicadas a continuación; medio galón

- Sin azúcar, 100% jugo, un solo sabor o sabores combinados
- Jugo de naranja refrigerado de 64 onzas (ningún otro sabor)
- Jugo de tomate/verduras regular o bajo en sodio

✗ **No se permiten:** los jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cócteles, néctares, sidras o envases de 59 oz

### Jugo (juice) 64 oz

Encuentre el jugo de 64 onzas adecuado. Las pautas federales exigen que el jugo sea 100% jugo. Los fabricantes deben incluir el porcentaje (%) de jugo en la etiqueta. Por lo general, esto se puede encontrar encima de la etiqueta de información nutricional o en el frente del envase.



✓ **Se permite:**  
100% jugo



✗ **No se permite:**  
jugo de menos del 100%

Aunque la etiqueta del jugo diga 100% vitamina C, eso no significa que sea 100% jugo.



**Apple & Eve:** Apple | Big Bird's Apple | Cranberry Blend | Cranberry Apple | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Elmo & Abby's Mango Strawberry | Elmo's Punch | Grover's White Grape | Natural Style Apple



**Campbell's:** Low Sodium Tomato | Tomato



**Essential Everyday:** Apple | Cranberry | Grape | Grapefruit | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape



**Food Club:** Apple | Cranberry | Grape | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape



**Freedom's Choice:** Apple | Grape | Tomato



**Great Value:** Apple | Cranberry | Cranberry Grape | Fruit Punch | Cranberry Pomegranate | Grape | Low Sodium Vegetable | Mango | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Orange Blend | Peach Mango | Pear | Pineapple | Ruby Red Grapefruit | Tomato | Vegetable | White Grape | White Grape Peach



**Juicy Juice:** Apple | Apple Raspberry | Berry | Cherry | Fruit Punch | Grape | Kiwi Strawberry | Mango | Orange Tangerine | Peach Apple | Strawberry Banana | Strawberry Watermelon | Tropical | White Grape



**Kroger:** Apple | Cranberry | Cranberry Cherry | Cranberry Grape | Grape | Low Sodium Vegetable | Pineapple | Pineapple Mango | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Ruby Red Grapefruit | Vegetable | White Grape | White Grapefruit



**Langers:** Apple | Apple Cranberry | Apple Orange Pineapple | Apple Peach Mango | Cranberry Plus | Cranberry Raspberry Plus | Grape | Orange (de larga duracion) | Pineapple



**Libby's:** Pineapple**Mott's:** Apple | Apple Cherry | Apple Mango | Apple White Grape | Fruit Punch | Pineapple Passionfruit | Strawberry Kiwi**Northland:** Blueberry Blackberry Acai | Cranberry | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Pomegranate Blueberry**Ocean Spray:** Cranberry | Cranberry Cherry | Cranberry Elderberry | Cranberry Concord Grape | Cranberry Mango | Cranberry Pineapple | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Cranberry Watermelon**Old Orchard:** Apple | Apple Cranberry | Berry Blend | Black Cherry Cranberry | Blueberry Pomegranate | Cranberry Pomegranate | Grape | Immune Health Citrus | Immune Health Super Fruit | Kiwi Strawberry | Orange (de larga duracion) | Peach Mango | Red Raspberry | Strawberry Watermelon | White Grape | Wild Cherry**Ruby Kist:** Apple | Grape | Orange (de larga duracion) | Orange Blend | White Grape**Shoppers Value:** Orange (refrigerado)**Signature Select:** Apple | Apple Cider | Cranberry | Cranberry & Concord Grape | Cranberry Raspberry | Grape | Grapefruit | Orange (de larga duracion) | Pineapple | Vegetable Low Sodium | Tomato | Vegetable | White Grape**Smart Way:** Apple**Tree Top:** Apple | Apple Berry | Apple Cranberry | Apple Grape | Orange Passionfruit | Pineapple Orange**V8:** Original Vegetable | Original Low Sodium Vegetable | Spicy Hot Vegetable



**Welch's:** Concord Grape | Red Grape | White Grape | White Grape Peach



**WinCo:** Apple | Grape | Orange (refrigerado) | Vegetable | Vegetable Low Sodium | White Grape

## Consejos

- El jugo 100% es una excelente fuente de vitamina C y una gran fuente de frutas y verduras.
- Para obtener una lista completa de las opciones cuando se emiten paquetes de jugo de conveniencia (porción individual) visite la aplicación: WICShopper > alimentos permitidos por WIC > ayuda con sus alimentos en español > Jugo de conveniencia — información adicional.



## ¡Lactancia!

Las mujeres que amamantan a su bebé de manera exclusiva o casi exclusiva reciben beneficios del programa WIC hasta 12 meses después del parto. Esto les ayuda a mantenerse sanas y a producir leche para sus bebés durante más tiempo.

Las mujeres que no amamantan, o sólo amamantan a veces, reciben beneficios de WIC por 6 meses después del parto. De este modo, el programa WIC proporciona a sus bebés los alimentos y la leche de fórmula que necesitan.

Háganos saber si cambia la frecuencia con que amamanta para que WIC pueda dar a usted y a su bebé los alimentos que necesitan.



### La lactancia materna tiene muchos beneficios:

- ✓ Recomendado por el médico
- ✓ Nutrición perfecta
- ✓ Reduce infecciones
- ✓ Reduce la obesidad infantil

Llame al personal de su clínica de WIC para obtener ayuda con la lactancia.

# Sus derechos y responsabilidades

## Usted tiene derecho a:

- Recibir beneficios para comprar alimentos saludables. Saber que WIC no proporciona toda la comida necesaria.
- Obtener información sobre alimentación saludable y vida activa.
- Recibir ayuda y apoyo con la lactancia.
- Recibir información sobre vacunas y otros servicios útiles de salud.
- Recibir trato justo y respetuoso por parte del personal de WIC y de los empleados de la tienda. Si no recibe trato de manera justa, usted puede hablar con un supervisor de WIC. Usted puede pedirle al director de WIC o a la oficina estatal de WIC una junta o audiencia si no está de acuerdo con las decisiones relacionadas con su elegibilidad.
- La protección de los derechos civiles. Los estándares de elegibilidad del programa WIC son los mismos para todos, sin importar su raza, color, origen nacional, género (incluso la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o a represalias por situaciones de derechos civiles previas.
- Privacidad. La política de privacidad de WIC se encuentra en la página 68.

## Usted es responsable de:

- Declarar al personal todas sus fuentes de ingresos e informar de cualquier cambio.
- Avisar al personal si participa en Medicaid, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o el Programa de Empleo Familiar (TANF). También avisará a WIC si deja de participar en uno de los programas que le hizo elegible para WIC.
- Informar a WIC si está amamantando o si reduce o interrumpe la lactancia.
- Informar a WIC si está embarazada o da a luz.
- Compartir con WIC su información de contacto, incluida su dirección, e informar de cualquier cambio. Si se va a mudar fuera del estado, puede solicitar una Verificación de Certificación (VOC) para que le resulte más fácil inscribirse en el programa WIC en su nuevo estado.

## Usted se compromete a:

- Tratar al personal de la clínica y a los empleados de la tienda con respeto. No insultará, gritará, amenazará ni hará daño a nadie.
- Utilizar sus alimentos WIC para los miembros de la familia para los que fueron emitidos.
- Devolver a la clínica todos los alimentos y fórmula para bebe que le sobren. No es obligación comprar todos los alimentos y la fórmula para bebé emitidos por el programa WIC si no los necesita.

- Jamás vender, regalar o cambiarlos alimentos WIC, la fórmula para bebé o su tarjeta WIC. Esto incluye publicarlos en Internet o devolverlos a la tienda. Cualquier alimento o fórmula que venda o regale que sea igual al alimento o fórmula de WIC que recibió será asumido como alimento WIC y se le pedirá que reembolse al programa por el alimento o fórmula.
- Recibir beneficios procedentes de sólo 1 clínica WIC a la vez. La doble participación es ilegal.
- Acudir a sus citas o ponerse en contacto con la clínica para reprogramarlas. Si no recibe beneficios durante 2 meses seguidos, se le puede suspender del programa WIC. Usted puede regresar si completa las citas requeridas.
- Proteger su tarjeta WIC como si fuera una tarjeta de débito y evitar que se pierda, la roben o sufra daños.
- Informar inmediatamente al personal de WIC si pierde o le roban su tarjeta WIC.
- No compartir su tarjeta WIC ni su PIN con nadie excepto con las personas que usted autorice en la clínica.
- Seguir las reglas e instrucciones de la Guía de Compras del Programa WIC de Utah y de la app WICShopper.

### Acuerdo:

Usted ha leído o ha sido informado de sus derechos y responsabilidades. Si no sigue estas reglas, entiende que se le puede pedir que devuelva a WIC los beneficios

que haya recibido su familia. También entiende que puede perder futuros beneficios y ser suspendido del programa WIC.

Esta certificación es realizada con fondos federales. Usted certifica que la información proporcionada es correcta a su conocimiento. El personal del programa puede verificar toda la información que usted ha dado a la clínica. Usted tiene conocimiento que cualquier información falsa que haya proporcionado para recibir beneficios de WIC, incluyendo, pero no limitándose a, hacer declaraciones falsas o engañosas, o retener datos con la finalidad de obtener beneficios puede dar lugar a que usted tenga que devolver a la agencia estatal el valor de los beneficios recibidos indebidamente, y puede ser objeto de acciones civiles o penales según las leyes estatales y federales.

Usted entiende que cada participante debe calificar de nuevo al final del período de certificación y ser reevaluado para determinar su elegibilidad al programa.

### Política de privacidad de WIC

**WIC respeta su derecho a la privacidad.** Como participante de WIC, puede recibir mensajes de texto, llamadas telefónicas, cartas o correos electrónicos de recordatorio. Usted puede solicitar que no le envíen estos recordatorios. Para dejar de recibir mensajes de texto, informe al personal de la clínica o responda STOP. Para dejar de recibir recordatorios de voz automáticos, utilice la opción 9. La información sobre su participación en el programa WIC puede compartirse para fines no

relacionados con WIC con otros programas de salud y nutrición que atienden a personas elegibles para el programa WIC. El director ejecutivo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah ha autorizado la divulgación y el uso de información confidencial de WIC a ciertos programas para ver si usted califica para sus servicios, para realizar actividades de divulgación y compartir información de salud necesaria con programas en los que ya está participando; agilizar los procedimientos administrativos entre programas; y ayudar a evaluar la salud general de las familias de Utah a través de informes y estudios. Usted puede pedirle al personal de WIC más información sobre estos programas.

### **Declaración de prohibición de discriminación del USDA:**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, género (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por situaciones de derechos civiles previas.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternos para obtener información sobre el programa (p. ej., Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas), debe comunicarse con la agencia estatal o

local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**(1) correo:** U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410;  
**(2) fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.**

## Números de teléfono útiles:

**Línea de ayuda para recursos comunitarios:** 211

**Línea directa de vacunación:** 1-800-275-0659

**Línea directa de salud emocional materna:**  
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

**Medicaid:** 1-866-435-7414

**MotherToBaby Utah (MamaABebe Utah):**  
Línea directa de salud emocional materna:  
1-866-626-6847 o mande un texto a  
1-855-999-3525

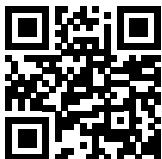
**Poison Control (Control de envenenamiento):**  
1-800-222-1222

**SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional):** 1-866-435-7414

**Línea directa de suicidio y crisis:** 988

**Línea telefónica antitabaco:** 1-888-567-8788

**Línea de atención al cliente de la tarjeta de WIC:** 1-855-784-5584

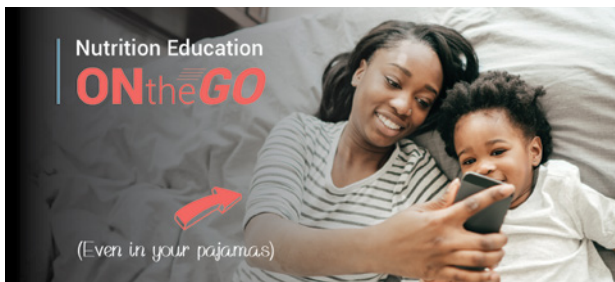


Para visitar el sitio web de Utah WIC,  
abra la cámara de su teléfono y escanee  
el código QR o visite [wic.utah.gov](http://wic.utah.gov).



Identificación familiar: \_\_\_\_\_

Elegir  [wichealth.org](http://wichealth.org)



## PARA COMENZAR

1. Visite **[www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)**
2. ¿Es la primera vez que visita [wichealth.org](http://wichealth.org)? Seleccione "Registrarse"



3. Introduzca sus datos  
Agencia:  
La clínica:  
WIC ID de su familia:
4. Completar su cuenta  
Nombre de usuario:  
Contraseña:
5. Seleccione  
"Iniciar lección".



Mantenga su nombre de usuario y contraseña seguros y privados. los necesitará cada vez que inicie sesión en wichealth.

Información de la clínica: